



おうちで  
ヘルシークッキング<sup>®</sup>

### 【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～

きいろ

～つよいちからのもとになる～

みどり

～からだのちょうしをととのえる～  
キャベツ、にんじん、きぬさや

型抜きすると、

不思議とパクパク♪

# 型抜き人参のスープ



## 【ざいりょう (2人分)】

|          |        |
|----------|--------|
| キャベツ     | 75 g   |
| にんじん     | 50 g   |
| きぬさや     | 2本     |
| 固形スープのもと | 1/2 こ  |
| 塩・こしょう   | しょうしょう |
| 水        | 350cc  |

1人分は



エネルギー：22Kcal



しおのりょう：0.4 g

## 【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに角切り、きぬさやはすじを取り、ななめ切りにする。にんじんはうすいわ切りにして、かたでぬく。
2. なべにお湯をわかし、にんじん、キャベツ、固形スープのもとを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。さいごにきぬさやを入れて火をとめる。
3. うつわにもり、にんじんがうかぶようにもりつける。

